مقاله مروری
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۳، بهمن ۱۴۰۳، ۱۰۳۶-۱۰۲۳

تأثیر خاطره درمانی بر خواب و امید: یک مرور نظام‌مند

مهسا حسینی[۱]، سهیلا شمسی‌خانی[۲]، مهسا رضائی[۳]

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۲۱

چکیده

زمینه و هدف: خاطره درمانی (Reminiscence therapy) یا بازگویی گذشته، یک روش مداخله غیر دارویی روان‌شناختی است که به مرور خاطرات گذشته با تحریک حافظه می‌پردازد. هدف از مطالعه حاضر، تعیین اثر خاطره‌درمانی به عنوان یک روش مداخله غیر دارویی روان‌شناختی در افراد بود.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر با در نظر گرفتن آخرین پیشنهادات پریزما در آوریل ۲۰۲۴ طراحی و انجام شد. روش کار در ۴ مرحله طراحی گردید و جستجو در پایگاه‌های PubMed، Scopus، Web of Science و Embase انجام شد. استخراج داده‌ها شامل: داده‌های بیبلیومتریک هر مطالعه، داده‌های مربوط به شرکت کنندگان، داده‌های مربوط به گروه مداخله و کنترل و پیامدهای مورد ارزیابی بود.

یافته‌ها: در مجموع از بین ۷۲ مطالعه، ۱۲ مطالعه مرتبط با هدف پژوهش حاضر بودند. از بین ۱۲ مطالعه وارد شده، تأثیر خاطره درمانی در ۳ مطالعه بر روی خواب (۲ مطالعه کیفیت خواب، یک مطالعه بی‌خوابی) و ۹ مطالعه بر امید (۷ مطالعه بر امید و ۲ مطالعه بر ناامیدی) بود. طول مدت مداخلات از ۲ هفته تا ۱۲ هفته متغیر بود و رایج‌ترین تعداد جلسات برگزار شده بر اساس فراوانی ۸ جلسه و طول هر جلسه از حداقل ۲۵ دقیقه تا حداکثر ۲ ساعت گزارش شد.

نتیجه‌گیری: در تمامی مطالعات اثرات مثبت خاطره درمانی در بهبود خواب و امید مشاهده شد. بنابراین، می‌توان از خاطره درمانی به عنوان روش مداخله غیر دارویی روان‌شناختی در بهزیستی افراد استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: خاطره، خاطره درمانی، امید، خواب، مرور نظام‌مند

ارجاع: حسینی م، شمسی‌خانی س، رضائی م. تأثیر خاطره درمانی بر خواب و امید: یک مرور نظام‌مند. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، سال ۱۴۰۳، دوره ۲۳ شماره ۱۱، صفحات: ۱۰۳۶-۱۰۲۳

مقدمه

خاطره درمانی (Reminiscence therapy) یا بازگویی گذشته، یک روش مداخله غیر دارویی روان‌شناختی است که به مرور خاطرات گذشته با تحریک حافظه به‌وسیله تصاویر، اشیاء، سؤالات تحریک کننده و سایر ابزار کمک کننده می‌پردازد (۱). خاطره درمانی در افراد سالم و بیمار بر عوامل متعددی اثر دارد، به‌طوری که خاطره درمانی در سالمندان مبتلا به آلزایمر به صورت فردی و یا گروهی می‌تواند اثرات گسترده‌ای بر وضعیت عاطفی و عملکرد

۱- کارشناسی ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری شازند، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران
۲- دکتری تخصصی پرستاری، دانشکده پرستاری شازند، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران
تلفن: ۳۸۲۲۱۷۹۹-۰۸۶، پست الکترونیکی: Shamsikhani@arakmu.ac.ir
۳- کارشناس پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

آن‌ها داشته باشد (۲). هم‌چنین، خاطره درمانی در سالمندان می تواند منجر به افزایش رضایت از زندگی و ایجاد فاکتورهای مثبت روان‌شناختی شود (۳) و به بهبود کیفیت خواب آن‌ها کمک کند (۴). در واقع خاطره درمانی با تداعی خاطرات و مرور زندگی می تواند رضایت از زندگی و کیفیت زندگی را بهبود ببخشد (۵) و سبب اجتماعی شدن و احساس موفقیت در سالمندان شود (۶). علاوه بر گروه سنی سالمندی، تحقیق Hallford و همکاران نشان داده است که خاطره درمانی شناختی می‌تواند بر منابع روان شناختی و بهزیستی افراد جوان نیز اثر مثبتی داشته باشد، حتی این نوع درمان می‌تواند به پیش‌گیری از افسردگی و کاهش علامت‌های بالینی آن نیز کمک کند (۷).

در واقع خاطره درمانی به‌عنوان یک روش مداخله مؤثر برای سالمندان با شرایط مختلف سلامت، از زوال عقل تا مراقبت طولانی مدت آسایشگاه و سالمندان بدون مشکلات شناختی، شناخته می شود (۸). بنابراین، به نظر می‌رسد اکثر مطالعات تنها به اثربخشی این مداخله در گروه سالمندان پرداخته‌اند اما با توجه به این‌که خاطره درمانی در مقایسه با سایر مداخلات نسبتاً آسان است و با حداقل عوارض جانبی می‌تواند مقرون به صرفه باشد (۹)، لذا اثربخشی این مداخله بر متغیرهای مختلف و در جمعیت های گوناگون باید مورد بررسی قرار گیرد. اهمیت این موضوع از آن جا آشکار می‌شود که در سال‌های اخیر، علاقه فزاینده‌ای به مداخلات غیردارویی وجود داشته است که شواهد فزآینده‌ای مبنی بر کاهش پیشرفت بیماری ها و همبستگی‌های روانی آسیب‌شناختی و هم چنین بهبود کیفیت زندگی وجود دارد. امروزه مداخلات غیردارویی توسط مرتبط‌ترین سازمان‌های پزشکی (یعنی انجمن سالمندان آمریکا، انجمن روان‌پزشکی آمریکا و انجمن روان‌پزشکی سالمندان آمریکا) به عنوان یک راهکار مهم شناخته می‌شوند (۲).

در حالی‌که در مطالعات شواهدی از مزایای خاطره درمانی بر پیامدهای روان‌شناختی وجود دارد، تأثیر مستقیم بر کیفیت خواب، به‌ویژه در رابطه با امید، نیازمند تحقیق بیشتر است. با توجه به این‌که بهزیستی عاطفی ارتباط تنگاتنگی با خواب دارد (۱۰, ۱۱) و خاطره درمانی می‌تواند بر بهزیستی عاطفی و روانی تأثیر مثبت بگذارد، بنابراین به نظر می‌رسد، استفاده از روش‌های غیردارویی مانند خاطره‌درمانی برای حل مشکلات خواب مفید باشد (۴).

ضرورت و اهمیت مطالعه حاضر از آن جا مشخص می‌شود که متخصصان مراقبت های بهداشتی از جمله پرستاران، برای ارائه بهترین مراقبت به شیوه‌های مبتنی بر شواهد متکی هستند (۱۲). هم‌چنین، یک بررسی کامل به شیوه مرور نظام‌مند می‌تواند دستورالعمل‌ها و توصیه‌های روشنی را برای اجرای خاطره درمانی در محیط‌های بالینی ارائه دهد و اطمینان حاصل کند که مداخلات هم مؤثر و هم استاندارد هستند (۱۳). بنابراین، مطالعه مروری حاضر با هدف تعیین تأثیر خاطره‌درمانی به عنوان یک روش مداخله غیر دارویی روان شناختی، بر کیفیت خواب و امید انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر مروری نظام‌مند با هدف تعیین اثربخشی مداخلات مبتنی بر خاطره درمانی بر دو متغیر امید و خواب می باشد. مطالعه حاضر با درنظر گرفتن آخرین پیشنهادات پریزما در آوریل ۲۰۲۴ طراحی و انجام شد (۱۴). روش کار این پژوهش در چهار گام اصلی خلاصه می‌شود که به شرح زیر است:

۱- طراحی دستورالعمل جستجو:

به این منظور پژوهش‌گران با جست و جو در پایگاه‌های مختلف و یافتن مقالات مروری و مداخله‌ای مبتنی بر خاطره درمانی و نیز

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

سرچ در MeSH؛ کلیدواژه های اصلی پژوهش را در سه موضوع اصلی: "خاطره درمانی"، "مداخله" و "خواب و یا امید" طبقه بندی کردند (جدول ۱). سپس استراتژی جستجوی اولیه توسط نویسنده اول نگارش شده و توسط نویسنده دیگر بازبینی و مورد ارزیابی قرار گرفت.

جدول ۱- کلید واژه‌های جست و جو در ٤ پایگاه مد نظر در آوریل ۲۰۲٤ بدون محدودیت زمانی و مکانی

گام‌ها	فرمول سرچ
#1 (**خاطره و مرور زندگی**)	"reminiscence*" OR "reminiscence therapy" OR "reminiscence intervention" OR "life review therapy" OR " reminiscence nursing"
#2 (**امید یا خواب**)	Hope* and/or Sleep*
#3 (**مطالعات مداخله‌ای**)	"randomized controlled trial" OR "randomised controlled trial" OR randomized OR randomised OR "controlled clinical trial" OR "RCT" OR experimental OR trial OR "semi experimental" OR "Interventional" OR "Quasi-experimental" OR "Clinical trials" OR "Crossover study" OR "Factorial study" OR "Before–after study" OR "pre–post study"
#4 (**نهایی**)	#1 AND #2 AND #3

۲- جستجو

در گام بعدی راه‌کار سرچ مطابق با گایدلاین‌های هر یک از چهار پایگاه PubMed، Scopus، Web of Science، Embase طراحی گردید و فرآیند سرچ به صورت همزمان و در یک روز انجام پذیرفت (جدول ۲). تمامی نتایج وارد نرم‌افزار اندنوت شدند و موارد تکراری با نرم افزار حذف گردید. هم چنین، تعدادی از مقالات که توسط نرم افزار تکراری تشخیص داده نشده بودند در صورت تشخیص، به صورت دستی حذف شدند. بعد از آن یکی از نویسندگان مقالات را بر اساس عنوان و چکیده و به صورت فرآیند چک مجدد (بر اساس ترتیب شماره‌گذاری Endnote، از اولین به آخرین و یکبار نیز برعکس) ارزیابی کرد و مقالات واردشده و نیز موارد مشکوک به تأیید نویسنده دیگر رسید و در صورت عدم اتفاق نظر دو نویسنده، از یکی از اعضای هیأت علمی به عنوان شخص سوم بی‌طرف مشورت گرفته شد.

جدول ۲- استراتژی جست و جو به تفکیک هر پایگاه

	PubMed
30/04/2024	Search: (("reminiscence*"[Title/Abstract] OR "reminiscence therapy"[Title/Abstract] OR "reminiscence intervention"[Title/Abstract] OR "life review therapy"[Title/Abstract] OR "life review"[Title/Abstract]) AND (Sleep*[Title/Abstract] OR hope*[Title/Abstract]) AND ("randomized controlled trial"[Title/Abstract] OR "randomised controlled trial"[Title/Abstract] OR randomized[Title/Abstract] OR randomised[Title/Abstract] OR "controlled clinical trial"[Title/Abstract] OR "RCT"[Title/Abstract]OR experimental[Title/Abstract] OR trial[Title/Abstract] OR "semi experimental"[Title/Abstract] OR "Interventional"[Title/Abstract] OR "Quasi-experimental"[Title/Abstract] OR "Clinical trials"[Title/Abstract] OR "Crossover study"[Title/Abstract] OR "Factorial study"[Title/Abstract] OR "Before–after study" OR "pre–post study"[Title/Abstract]))
Result	31 articles
Web of Science	
	TS=("reminiscence*" OR "reminiscence therapy" OR "reminiscence intervention" OR "life review therapy" OR" reminiscence nursing") AND TS=("randomized controlled trial"OR "randomised controlled trial"OR randomizedOR randomized OR "controlled clinical trial" OR "RCT" OR experimental OR trial OR "semi experimental" OR "Interventional" OR "Quasi-experimental" OR "Clinical trials" OR "Crossover study"OR "Factorial study" OR "Before–after study" OR "pre–post study")AND TS=(Hope* OR Sleep*)
Result	35 articles

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

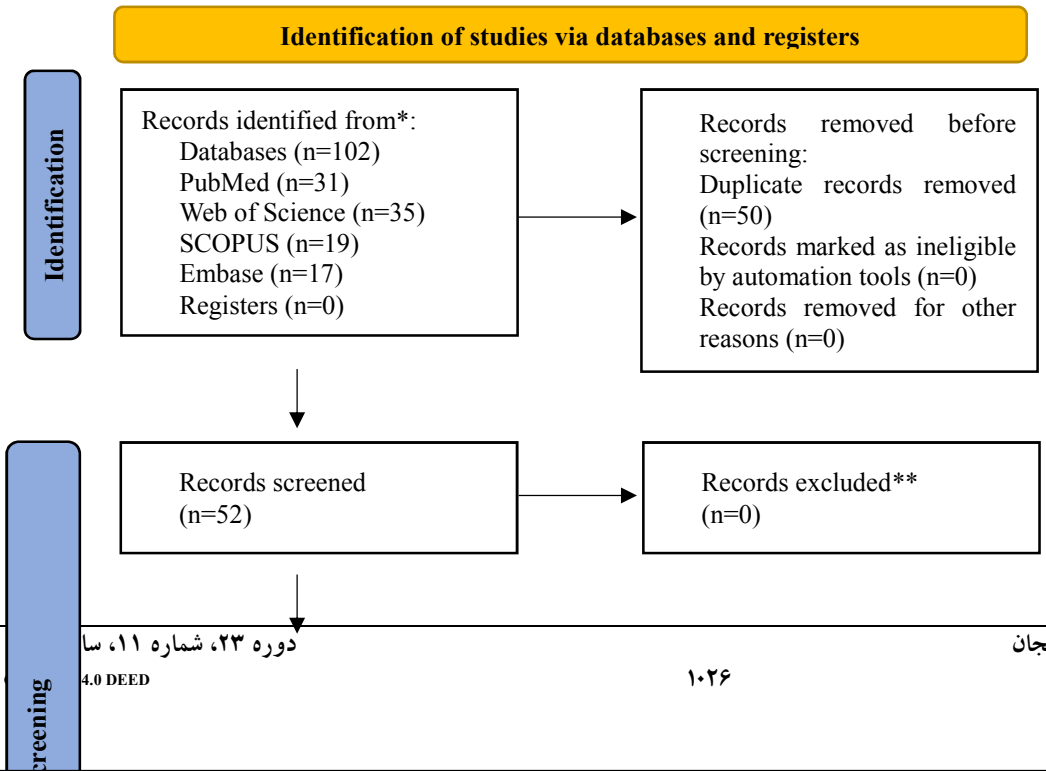
SCOPUS	
	TITLE-ABS("reminiscence*" OR "reminiscence therapy" OR "reminiscence intervention" OR "life review therapy" OR" reminiscence nursing") AND TITLE-ABS("randomized controlled trial" OR "randomised controlled trial" OR randomized OR randomised OR "controlled clinical trial" OR "RCT" OR experimental OR trial OR "semi experimental" OR "Interventional" OR "Quasi-experimental" OR "Clinical trials" OR "Crossover study" OR "Factorial study" OR "Before--after study" OR "pre--post study") AND TITLE-ABS(Hope* OR Sleep*)
Result	19 articles
Embase	
	(reminiscence: ti,ab OR 'reminiscence therapy': ti,ab OR 'reminiscence intervention': ti,ab OR 'life review therapy': ti,ab OR 'reminiscence nursing': ti,ab) AND ('randomized controlled trial': ti,ab OR 'randomised controlled trial': ti,ab OR 'randomized': ti,ab OR randomized: ti,ab OR 'controlled clinical trial': ti,ab OR 'rct' OR experimental OR 'trial'/exp OR 'semi experimental' OR 'interventional' OR 'quasi-experimental' OR 'clinical trials' OR 'crossover study' OR 'factorial study' OR 'before–after study' OR 'pre–post study') AND (sleep*: ti,ab OR hope*: ti,ab)
Result	17 articles

۳- ارزیابی مقالات

در گام بعدی متن کامل مطالعات تأیید شده و شک‌دار استخراج شد و از نظر معیارهای ورود و خروج مورد ارزیابی قرار گرفتند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: تمام مطالعات مداخله‌ای که از سال ۲۰۰۰ تا به ۲۰۲۴ انجام شده‌اند، بدون محدودیت مکانی که متن کامل آن ها به صورت انگلیسی در دسترس باشد و مرتبط با اهداف پژوهش باشند، وارد مطالعه حاضر شدند و معیارهای خروج شامل در دسترس نبودن متن کامل انگلیسی، انواع دیگر مطالعات و نیز مطالعات به صورت کنفرانسی، مروری و نامه به سردبیر و سایر انواع مطالعات حذف گردیدند. لازم به ذکر است مطالعاتی که متن کامل آن‌ها در دسترس نبود، از طریق researchgate و یا ایمیل آکادمیک نویسنده مسئول به نویسندگان مقاله درخواست ارسال متن کامل داده شد و در صورت ارسال وارد مطالعه شدند.

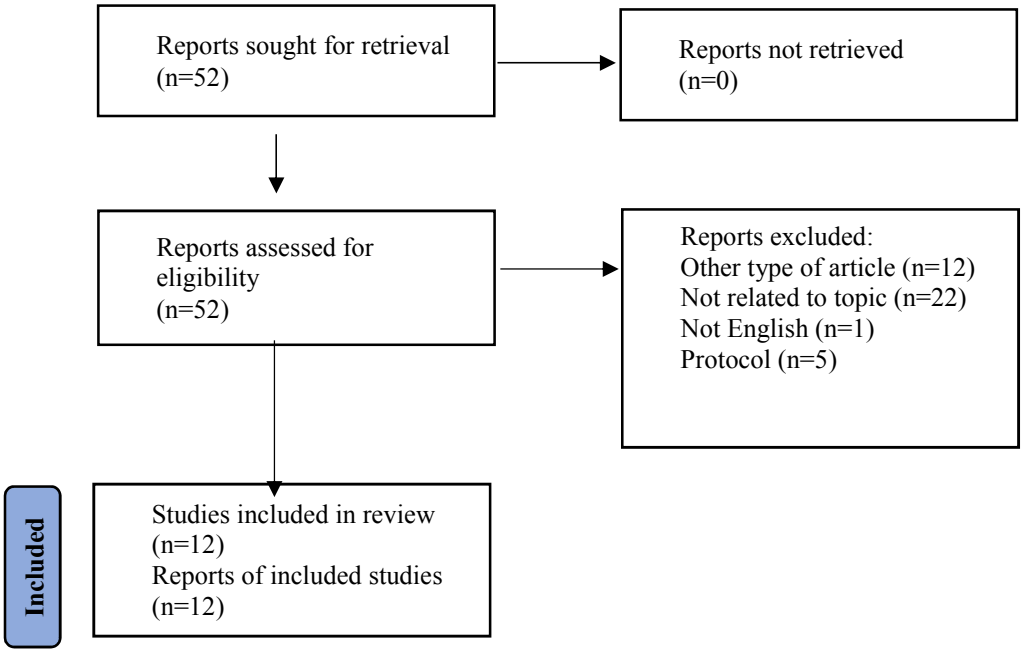
۴- استخراج داده

داده‌های استخراج شده از مطالعات در چهار دسته اصلی طبقه-بندی شدند که شامل: ۱. داده های بیبلیومتریک هر مطالعه، ۲. داده‌های مربوط به شرکت کنندگان، ۳. داده های مربوط به گروه مداخله و کنترل و ۴. نیز پیامدهای مورد ارزیابی بود (دیاگرام ۱).



4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]



دیاگرام ۱- دیاگرام پریزما جهت مشخص نمودن مطالعات وارد شده

نتایج

در مجموع از بین ۷۲ مطالعه، ۱۲ مطالعه مرتبط با هدف پژوهش حاضر بودند که بر روی ۹۰۱ شرکت کننده انجام شده‌اند. بیشترین تعداد مقالات مربوط به کشور چین با ۴ مقاله و سپس کشور ایران با ۳ مقاله می‌باشد. هم‌چنین، ۸ مطالعه به صورت تصادفی تخصیص تصادفی‌سازی را انجام داده بودند. جزییات بیشتر هر مطالعه در جدول ۳ مطرح شده است.

جدول ۳- اطلاعات بازیابی شده از مطالعات وارد شده

اطلاعات بیبلیومتریک مقالات	عنوان	مداخله	اطلاعات شرکت کنندگان و ابزار
Duru Aşiret (2018) کشور: ترکیه	Effect of Reminiscence Therapy on the sleep quality of the elderly living in nursing homes (۴)	به صورت حضوری/ جلسات انفرادی دوز (مدت و دفعات): یکبار در هفته به مدت ۱۲ هفته / هر جلسه ۲۵-۳۰ دقیقه نتیجه: افزایش کیفیت خواب	شرکت کنندگان: مردم سالمند ساکن خانه سالمندان حجم نمونه: ۴۶ نفر درصد مشارکت مردان: ۵۹ درصد ابزار ارزیابی: شاخص کیفیت خواب پیتسبورگ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
Giulia Cesetti (2017) کشور: ایتالیا	The Promotion of Well-Being in Aging Individuals Living in Nursing Homes: A Controlled Pilot Intervention with Narrative Strategies(۱۵)	به صورت حضوری/ جلسات گروهی دوز (مدت و دفعات): چهار جلسه ۲ ساعته در۴ هفته نتیجه: افزایش کیفیت خواب	شرکت کنندگان: مردم سالمند ساکن خانه سالمندان حجم نمونه: ۳۰ نفر درصد مشارکت مردان: ۳۰ درصد ابزار ارزیابی: ابزار غیر ساختارمند

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

Jingjing Chen (2020) کشور: چین	Effect of reminiscence therapy based on positive psychology theory (RTBPPT) on the positive feelings of the spousal caregivers of elderly patients with advanced cancer in China (۱۶)	به صورت حضوری/ جلسات گروهی دوز (مدت و دفعات): ۸ جلسه و طول مدت هر جلسه ۴۵-۶۰ دقیقه نتیجه: افزایش سطح امید	شرکت کنندگان: مراقبین همسر از بیماران مسن مبتلا به سرطان پیشرفته حجم نمونه: ۵۶ نفر درصد مشارکت مردان: ۵۹ درصد ابزار ارزیابی: شاخص امید هرث Herth Hope Index
Ying Chen (۲۰۱۹) کشور: چین	Effects of a mind map-based life review program on psychospiritual well-being in cancer patients undergoing chemotherapy (۱۷)	به وضوح گزارش نشده است دوز (مدت و دفعات): ۴ جلسه در طی دوهفته و طول مدت هر جلسه ۴۵-۶۰ دقیقه نتیجه: افزایش امید	شرکت کنندگان: بیماران سرطانی تحت شیمی‌درمانی حجم نمونه: ۸۴ نفر درصد مشارکت مردان: ۶۰ درصد ابزار ارزیابی: شاخص امید هرث
Aliabadi (۲۰۲۰) کشور: ایران	Group reminiscence for hope and resilience in care-seekers who have attempted suicide (۱۸)	به صورت حضوری/ جلسات گروهی دوز (مدت و دفعات): 8جلسه و طول مدت هر جلسه ۶۰-۹۰ دقیقه نتیجه: افزایش امید	شرکت کنندگان: مراقبان افرادی با سابقه خودکشی حجم نمونه: ۵۷ نفر درصد مشارکت مردان: ۴۷/۴ ابزار ارزیابی: مقیاس امید اشنایدر
Fatemeh Sahragard (۲۰۱۹) کشور: ایران	The Effect of Group Reminiscence Therapy on Insomnia in Older Adults: A Randomized Controlled Clinical Trial (۱۹)	به صورت حضوری/ جلسات گروهی دوز (مدت و دفعات): ۲ بار در هفته به مدت ۴ هفته و هرجلسه به مدت ۹۰ - ۱۲۰ دقیقه نتیجه: کاهش کم خوابی	شرکت کنندگان: سالمندان حجم نمونه: ۷۲ نفر درصد مشارکت مردان: ۳۳ ابزار ارزیابی: شاخص شدت بی خوابی Insomnia Severity Index
Juan Pedro Serrano (۲۰۰۴) کشور: کالیفرنیا	Life Review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Adults With Depressive Symptomatology (۲۰)	به صورت حضوری/ جلسات انفرادی دوز (مدت و دفعات): ۴ جلسه به صورت هفتگی نتیجه: کاهش نا امیدی	شرکت کنندگان: سالمندان حجم نمونه: ۴۳ درصد مشارکت مردان: ۲۶ ابزار ارزیابی: شاخص شدت بی مقیاس ناامیدی بک Beck Hopelessness Scale
Hideaki Hanaoka (۲۰۰۴) کشور: ژاپن	Study on Effects of Life Review Activities on the Quality of Life of the Elderly (۲۱)	به صورت حضوری/ جلسات گروهی دوز (مدت و دفعات): ۸ جلسه در ۸ هفته و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه نتیجه: کاهش نا امیدی	شرکت کنندگان: سالمندان حجم نمونه: ۸۰ درصد مشارکت مردان: ۱۴ ابزار ارزیابی: شاخص شدت بی مقیاس ناامیدی بک

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

Li-Fen Wu (۲۰۱۵) کشور: تایوان	Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia (۲۲)	به صورت حضوری/ جلسات گروهی دوز (مدت و دفعات): ۶ جلسه در۶ هفته و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه نتیجه: افزایش امید	شرکت کنندگان: سالمندان با درجات خفیف ومتوسط دمانس حجم نمونه: ۱۰۳ درصد مشارکت مردان: ۳۱/۱ ابزار ارزیابی: شاخص امید هرث
Xiaoling Zhang (2019) کشور: چین	Evaluation of a WeChat-based life review program for cancer patients: A quasi-experimental study (23)	به صورت آنلاین/ جلسات انفرادی دوز (مدت و دفعات): ۶ جلسه در۶ هفته و هر جلسه به مدت ۶۰-۴۰ دقیقه نتیجه: افزایش امید	شرکت کنندگان: بیماران سرطانی حجم نمونه: ۹۲ درصد مشارکت مردان: ۷۳/۳ ابزار ارزیابی: شاخص امید هرث
Meihua Zheng (2022) کشور: چین	Effects of a WeChat-Based Life Review Program for Patients WithDigestive System Cancer: 3-Arm Parallel Randomized ControlledTrial (24)	به صورت آنلاین/ جلسات انفرادی دوز (مدت و دفعات): ۴ جلسه در۴ هفته و هر جلسه به مدت ۶۰-۴۰ دقیقه نتیجه: افزایش امید	شرکت کنندگان: بیماران مبتلا به سرطان دستگاه گوارشی حجم نمونه: ۱۵۰ درصد مشارکت مردان: ۸۲ ابزار ارزیابی: شاخص امید هرث
Milad Bazghaleh (2024) کشور: ایران	The effect of spiritual reminiscence therapy on depression and hope among Iranian older adults: a quasi-experimental study (25)	به صورت حضوری/ جلسات گروهی دوز (مدت و دفعات): ۶ جلسه در۶ هفته و هر جلسه به مدت ۶۰-۹۰ دقیقه نتیجه: افزایش امید	شرکت کنندگان: سالمندان حجم نمونه: ۱۵۶ درصد مشارکت مردان: ۵۳ ابزار ارزیابی: مقیاس امید بزرگسالان

محتوای جلسات در هر مطالعه شامل این موارد بود:

در مطالعه Duru Aşiret (2018)، جلسات پیرامون موضوعات شامل ابعاد مختلف زندگی مانند: ایام کودکی، گذراندن روزهای مدرسه و کار، ازدواج کردن و دوستی، فرزندان، تعطیلات و مسافرت‌ها، روز های خاص، آشپزی و غذا درست کردن و حیوانات و گیاهان تشکیل شدند. در هر جلسه خاطره درمانی علاوه بر مرور جلسه پیش، اشیایی جهت تسهیل یادآوری خاطرات استفاده شد. هم‌چنین، به شرکت کنندگان ضمن بحث کردن، وقت کافی برای فکر کردن داده شد و در انتها محتوای هر جلسه خلاصه شد (۴).

در مطالعه Giulia Cesetti (2017)، جلسات پیرامون موضوعاتی مانند: احساس ترس، عصبانیت، خوشحالی و ناراحتی تشکیل شدند. در این جلسات ابتدا یک داستان مطرح شده و ضمن بحث در مورد آن، شرکت کنندگان موقعیت های زندگی شخصی خود را که مرتبط با موضوع بود، مطرح می‌کردند و در انتها یک داستان گروهی جدید متمرکز بر غلبه بر احساسات ناخوشایند گذشته، توسط شرکت کننده در هر جلسه ایجاد شد (۱۵).

در مطالعه Jingjing Chen (2020)، جلسات پیرامون به موضوعات مرتبط با مراقبت از بیماران بودکه شامل: سال‌های گذشته که مراقب با بیمار گذرانده، بهترین زمان مشترک، زندگی شاد، دستاوردها، بیماری، شناخت قدرت مراقب و زندگی دوست

CCBY-NC.4.0 DEED

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

داشتنی و آینده، می‌باشد . هم چنین در هر جلسه بر سه بعد اصلی تمرکز شد: خاطرات و روحیات مثبت، ویژگی شخصیتی مثبت، حمایت اجتماعی مثبت. جهت تحریک خاطرات از آلبوم، آهنگ، فیلم و سؤالات مرتبط استفاده شد (۱۶).

در مطالعه Ying Chen (2019)، جلسات پیرامون مرور زندگی مبتنی بر نقشه ذهنی به بهبود سلامت روان در بیماران سرطانی بود. در هر جلسه از آلبوم، نقشه ذهنی و سؤالات هدایت کننده و هم چنین ویدیو استفاده شد (۱۷). در مطالعه Aliabadi (۲۰۲۰)، در هر جلسه به موضوع جداگانه‌ای پرداخته شد که شامل احساسات تنهایی و ناامیدی، خشم و ترش، اضطراب و عاطفه و عشق، خشونت، تصاویر ذهنی، و احساسات مثبت و منفی بود. در هر جلسه افراد خاطرات مختلف خود را مطرح می‌کردند و ضمن خلاصه کردن، تفاوت‌ها و اشتراکات مد نظر قرار می‌گرفت، هم چنین آن‌ها برنامه آینده خود را با توجه به تجربیات خود مطرح کردند (۱۸).

در مطالعه Fatemeh Sahragard (۲۰۱۹)، جلسات پیرامون ابعاد مختلف زندگی شامل: کودکی و نوجوانی؛ ازدواج کردن و فرزندآوری، جشن‌ها و ایام خاص زندگی و نیز تجربیات کاری برگزار شد (۱۹). در مطالعه Juan Pedro Serrano (۲۰۰۴) و Hideaki Hanaoka (۲۰۰۴) نیز، جلسات با موضوع مرور زندگی و خاطرات ابعاد مختلف زندگی تشکیل شدند (۲۱، ۲۰) که بر اساس سؤالات از پیش تعیین شده (۲۰). و بحث آزاد در رابطه با آن‌ها (۲۱) خاطرات بازیابی شدند.در مطالعه Li-Fen Wu (۲۰۱۵)، جلسات در ارتباط با معنای زندگی، ارتباط و انزوا، ترس و امید، پیری، معنویت و اعمال معنوی برگزار شدند. هم‌چنین، فعالیت گروهی در هر جلسه شامل یادداشت برداری، زندگی نامه نویسی، دیدن رشد گیاهان، داستان گفتن و آواز خواندن بود. در هر جلسه ابتدا گرم کردن و سپس فعالیت گروهی و جمع‌بندی اتفاق افتاد (۲۲).

در مطالعه Xiaoling Zhang (۲۰۱۹) و Meihua Zheng (۲۰۲۲)، ابعاد زندگی از کودکی تا بزرگسالی و تجربه بیماری سرطان مورد توجه قرار گرفت. از تصاویر، موسیقی، فیلم ها و کتاب های صوتی و تصویری کمک گرفته شد. در واقع از مصاحبه‌های مروری بر زندگی الکترونیک کمک گرفته شد که در طی مصاحبه از نظر جسمی و عاطفی شرکت کنندگان ارزیابی شدند تا در صورت احساسات بد و منفی مورد توجه قرار گیرند (۲۴، ۲۳)، در مطالعه Milad Bazghaleh (۲۰۲۴)، به موضوعاتی مانند هدف زندگی، ارتباط با دیگران، انزوا، نگرانی در زندگی، تجربیات در رابطه با مقابله با ترس ها، امید در زندگی، پیری، تجربیات در افزایش سن، و باور های دینی پرداخته شد. جهت جلوگیری از ریزش نمونه و مشارکت بهتر از کمک‌های مالی بهره گرفتند (۲۵).

بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر خاطره و زندگی گذشته بر امید و کیفیت خواب انجام شد. در مجموع از بین ۱۲ مطالعه وارد شده ۳ مطالعه به خواب (۲ مطالعه کیفیت خواب، یک مطالعه بی خوابی) و ۹ مطالعه بر امید (۷ مطالعه بر امید و ۲ مطالعه بر نا امیدی) اثرگذار بودند. طول مدت مداخله از ۲ هفته تا ۱۲ هفته متغیر بود هم چنین رایج‌ترین تعداد جلسات برگزار شده بر اساس فراوانی به ترتیب ۸ جلسه (۴ مطالعه) و ۴ جلسه (۴ مطالعه) بود و طول هر جلسه از حداقل ۲۵ دقیقه تا حداکثر ۲ ساعت گزارش شد که مدت زمان ۶۰ دقیقه برای هر جلسه با ۸ مطالعه بیشترین کاربرد را داشت که همسو با مطالعات پیشین است (۲۷، ۲۶).

طراحی مداخلات تنها مبتنی بر مطالعات گذشته و بر حسب شرایط به صورت فردی (۴ مطالعه) و گروهی (۸ مطالعه) انجام

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

پذیرفت که نشان می‌دهد، کاربرد روش گروهی در این مداخله رایج‌تر است. این یافته که کاربرد روش گروهی در خاطره درمانی موثرتر است، همسو با یافته‌های Shin و همکاران می‌باشد (۲۶)، اما جهت طراحی مطالعات آتی توصیه می‌شود که از یک روش مشخص و واحد استفاده گردد. ماهیت خاطره‌گویی را می‌توان همانند داستان سرایی به صورت جمعی و گروهی در نظر گرفت (۱۵)، اما در مطالعه Zhong و همکاران مشخص گردید که خاطره درمانی گروهی تأثیر معنی‌داری ندارد (۵)، بلکه جلسات خاطره درمانی فردی به ویژه برای افراد مبتلا زوال عقل فواید بیشتری دارد (۲۸). از طرفی در مطالعه Xu و همکاران مشخص گردید که جلسات گروهی خاطره درمانی اثرات بیشتری در سالمندان بدون اختلالات شناختی به همراه دارد (۳) که همسو با مطالعه Liu و همکاران است (۲۹). بنابراین، به نظر می‌رسد وضعیت شناختی افراد و توانایی حضور در جمع جهت طراحی مداخلات به صورت فردی و گروهی، حایز اهمیت می‌باشد (۵). علاوه بر آن، وجود احساس امنیت و محیطی خلوت برای تعریف بعضی خاطرات ضروری به نظر می‌رسد (۱۶). اما نکته مهم دیگر مقرون به صرفه بودن مداخلات گروهی نسبت به فردی است ضمن اینکه خاطره درمانی فردی به منابع انسانی بیشتری نیاز دارد گرچه مداخله گروهی بستر مناسبی برای دستیابی به حمایت اجتماعی برای شرکت کنندگان فراهم می‌کند (۳۰). بنابراین، توصیه می‌شود قبل از شروع مداخله با ارزیابی شرایط شرکت کنندگان و نیز وضعیت شناختی و جسمی، سلیقه و تمایل افراد شرکت کننده و توجه به حریم خصوصی و میزان نیاز به حمایت اجتماعی اقدام به طراحی مداخله شود.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که سه مطالعه مرتبط با خواب که همگی در جامعه سالمندی انجام شده بودند، اثرات مثبتی بر کیفیت خواب (۳۱، ۴) و کاهش بی‌خوابی (۱۹) در سالمندان دارند. هم‌چنین، در تمامی این مطالعات از ابزارهای جداگانه ای استفاده گردید.

مطالعات مؤثر بر امید همگی سبب افزایش سطح امید در شرکت کنندگان شدند. ابزار سنجش امید در ۵ مطالعه شاخص امید Herth هم‌چنین، مطالعات مؤثر بر امید از نظر شرکت کنندگان یه سه گروه اصلی تقسیم شدند: ۱. بیماران مبتلا به سرطان (۳۳، ۳۲، ۱۷). ۲. سالمندان (۳۴، ۲۲) و ۳. مراقبین بیماران سرطانی (۱۸، ۱۶) که در همگی آن‌ها اثرات مثبت مداخله بر افزایش امید گزارش شد. علاوه بر آن دو مطالعه بر میزان نا امیدی مؤثر بودند و هر دو از مقیاس نا امیدی یک جهت سنجش ناامیدی استفاده کردند. یکی از مطالعات بر جمعیت سالمند (۲۱) و دیگری در افراد با علامت‌های بالینی افسردگی (۲۰) انجام شد. در مطالعه مروری حاضر تأثیر مثبت خاطره درمانی بر بهبودکیفیت خواب، بی‌خوابی و امید و کاهش ناامیدی دیده شد.

به‌طور کلی مداخلات به دو دسته حضوری و مجازی تقسیم بندی شدند. در تعدادی از مطالعات حضوری شرایطی را پیش از انجام مداخله و جهت بهبود تأثیر مداخله مطرح کرده بودند. در مداخلات حضوری به محیطی آرام و خلوت، پر نور، با تهویه و فضای مطلوب اشاره شده بود (۲۲، ۲۱، ۱۹، ۱۶). هم‌چنین، برنامه ریزی زمانی جهت کاهش استرس شرکت کنندگان به خصوص در مراقبین و بهبود تأثیر پیشنهاد شده بود (۱۶، ۴). گروه‌بندی افراد در گروه‌های کوچک تر (۱۵) و نشستن به صورت دایره وار جهت برقراری ارتباط چشمی بهتر (۲۲)، هم‌چنین توصیه به عدم قضاوت خاطرات دیگران و گوش دادن متعهدانه (۱۹) در طول جلسات از مواردی بودند که در مداخلات گروهی انجام شدند. هم‌چنین در مداخلات مجازی نحوه نصب و شرکت در برنامه مداخله توضیح داده شد (۳۳، ۳۲). بنابراین توصیه می‌شود مطالعات آتی برحسب

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

نوع مداخله تمهیداتی را جهت بهبود اثربخشی و پایبندی به درمان پیش از شروع مداخله به کار ببندند.

با بررسی تمامی‌مقالات وارد شده، مشخص گردید که مطالعات از چهارچوب مشخص محتوایی جهت خاطره درمانی استفاده نکرده‌اند. از نظر محتوا تعدادی از مطالعات به جریان زندگی گذشته و خاطرات کلی زندگی با تأکید بر دوره کودکی، نوجوانی، جوانی، شغل، ازدواج، بچه دار شدن، روزها و اتفاقات خاص، پیری پرداختند و برخی دیگر بر اساس هدف مطالعه بر احساسات مانند ترس، اضطراب، خشم، انزوا، عشق، معنا و هدف زندگی و معنویت، نحوه کنترل و مدیریت آن‌ها و موقعیت‌های مبتنی برآن ها در زندگی و تجارب گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده تأکید داشتند. از نظر تسهیل‌گرها که به امر یاداوری و جریان مداخله کمک کردند مطالعات از روش‌های مختلفی استفاده کردند مانند استفاده از اشیاء، فرصت فکرکردن، داستان سرایی، آلبوم، آهنگ و فیلم وسؤالات مرتبط، زندگی‌نامه نویسی، دیدن رشد گیاهان، آواز خواندن، تصاویر و بحث آزاد.

در دو مطالعه به بررسی و ارزیابی عاطفی و جسمی شرکت کنندگان پیگری پس از آن اشاره شده بود (۳۳، ۳۲). در سایر مطالعات توجهی به این مرحله نشده است. از آن جا خاطره درمانی مبتنی بر گذشته است، می‌تواند سبب یاد آوری موضوعات و مشکلات ناراحت کننده مانند فقدان عزیزان شود. لذا لازم است علاوه بر طول مداخله، پس از آن وضعیت روانی عاطفی افراد مورد پایش قرار گیرد.

مطالعه حاضر دارای محدودیت هایی نیز بود، از جمله این‌که تنها مطالعات مداخله ای مورد ارزیابی قرار گرفتند و سایر مطالعات در رابطه با خاطره درمانی حذف گردیدند. هم‌چنین، به علت هدف مطالعه حاضر که بیان اثر بخشی مداخله خاطره درمانی بود، کیفیت سنجی مطالعات انجام نگردید که این امر می‌تواند بر پایایی نتایج بازبینی شده تأثیر بگذارد. با توجه به کمبود تحقیقات انجام شده و نیز کمبود حجم نمونه مطالعات حاضر، تفاوت در ابزارهای سنجش و نیز خودگزارش بودن تمامی ابزار ها و نحوه انجام مداخله و هم‌چنین توجه به نابرابری جنسیتی در شرکت کنندکان، تفسیر نتایج تحقیقات باید با احتیاط صورت بگیرد، هم‌چنین توصیه می شود در پژوهش‌های آتی ضمن توجه به این موارد این شکاف پژوهشی توسط سایر پژوهش‌گران مرتفع شود.

نتیجه‌گیری

در مطالعه مروری حاضر تأثیر مثبت خاطره درمانی بر بهبود کیفیت خواب، بی‌خوابی و امید و کاهش ناامیدی دیده شد. هم چنین، هیچ‌گونه عارضه خاصی پس از این مداخله در گروه شرکت کنندگان گزارش نشد، بنابر این به نظر می‌رسد این روش درمان غیر دارویی، یک روش مکمل درمانی مناسب برای بیماران و مراقبین آن‌ها ارائه دهد.

تشکر و قدردانی

به این‌وسیله از تمامی محققانی که مقالات آن‌ها در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفت تشکر و قدردانی می‌گردد.

تعارض در منافع: بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی: پژوهش حاضر فاقد هرگونه حمایت مالی از جانب سازمان‌های دولتی یا خصوصی بوده است.

ملاحظات اخلاقی (کد اخلاق): کاربر ندارد.

مشارکت نویسندگان

- **طراحی ایده:** مهسا حسینی
- **روش کار:** مهسا حسینی، سهیلا شمسی خانی
- **جمع‌آوری داده‌ها:** مهسا رضایی
- **تجزیه و تحلیل داده‌ها:** مهسا حسینی
- **نظارت:** سهیلا شمسی خانی

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

- **مدیریت پروژه:** سهیلا شمسی خانی

- **نگارش – پیش‌نویس اصلی:** مهسا حسینی، سهیلا شمسی خانی

- **نگارش – بررسی و ویرایش:** مهسا حسینی، سهیلا شمسی خانی

References

1. Watt JA, Goodarzi Z, Veroniki AA, Nincic V, Khan PA, Ghassemi M, et al. Comparative efficacy of interventions for reducing symptoms of depression in people with dementia: systematic review and network meta-analysis. *BMJ* 2021; 372: n532.

2. Cammisuli DM, Cipriani G, Giusti EM, Castelnuovo G. Effects of Reminiscence Therapy on Cognition, Depression and Quality of Life in Elderly People with Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *J Clin Med* 2022; 11(19).

3. Xu L, Li S, Yan R, Ni Y, Wang Y, Li Y. Effects of reminiscence therapy on psychological outcome among older adults without obvious cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry* 2023; 14: 1139700.

4. Duru Aşiret G. Effect of reminiscence therapy on the sleep quality of the elderly living in nursing homes: A randomized clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine* 2018; 20: 1-5.

5. Zhong Q, Chen C, Chen S. Effectiveness on Quality of Life and Life Satisfaction for Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Life Review and Reminiscence Therapy across Settings. *Behav Sci (Basel)* 2023; 13(10).

6. Chiang KJ, Chu H, Chang HJ, Chung MH, Chen CH, Chiou HY, et al. The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *Int J Geriatr Psychiatry* 2010; 25(4): 380-8.

7. Hallford DJ, Hardgrove S, Sanam M, Oliveira S, Pilon M, Duran T. Remembering for resilience: Brief cognitive-reminiscence therapy improves psychological resources and mental well-being in young adults. *Appl Psychol Health Well Being* 2022; 14(3): 1004-21.

8. Shin E, Kim M, Kim S, Sok S. Effects of reminiscence therapy on quality of life and life satisfaction of the elderly in the community: a systematic review. *BMC Geriatrics* 2023; 23(1): 420.

9. Jooj R, Dashtbozorgi B, Shahbazian HB, Latifi SM. The effect of group reminiscence therapy on depression in women with type II diabetes. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care* 2016; 5(1).

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

10. Armand MA, Biassoni F, Corrias A. Sleep, well-being and academic performance: A study in a Singapore residential college. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 672238.

11. Zhai K, Gao X, Wang G. The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduatestudents in China. *International journal of environmental research and public health* 2018; 15(12): 2881.

12. Sackett DL, Rosenberg WM, Gray JA, Haynes RB, Richardson WS. Evidence based medicine: what it is and what it isn't. *BMJ* 1996; 312(7023): 71-2.

13. Chandler J, Cumpston M, Li T, Page MJ, Welch V. Cochrane handbook for systematic reviews of interventions. Hoboken: Wiley. 2019; 1-5.

14. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* 2021; 372.

15. Cesetti G, Vescovelli F, Ruini C. The Promotion of Well-Being in Aging Individuals Living in Nursing Homes: A Controlled Pilot Intervention with Narrative Strategies. *Clin Gerontol* 2017; 40(5): 380-91.

16. Chen J, Xiao H, Chen Y, Sun H, Chen S, Zheng J. Effect of reminiscence therapy based on positive psychology theory (RTBPPT) on the positive feelings of the spousal caregivers of elderly patients with advanced cancer in China. *Eur J Cancer Care (Engl)* 2020; 29(6): e13324.

17. Chen Y, Xiao H, Zheng J, Zhang X, Lin X. Effects of a mind map-based life review programme on psychospiritual well-being in cancer patients undergoing chemotherapy: A randomised controlled trial. *Eur J Cancer Care (Engl)* 2020; 29(3): e13221.

18. Hashemi-Aliabadi S, Jalali A, Rahmati M, Salari N. Group reminiscence for hope and resilience in care-seekers who have attempted suicide. *Ann Gen Psychiatry* 2020; 19: 4.

19. Sahragard F, Rezaei M, Izadi-Avanji FS, Atoof F, Ahmadishad M. The Effect of Group Reminiscence Therapy on Insomnia in Older Adults: A Randomized Controlled Clinical Trial. *NMJ* 2020; 17(1): 94-110.

20. Serrano JP, Latorre JM, Gatz M, Montanes J. Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. *Psychol Aging* 2004; 19(2): 270-7.

21. Hanaoka H, Okamura H. Study on effects of life review activities on the quality of life of the elderly:

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

a randomized controlled trial. *Psychother Psychosom* 2004; 73(5): 302-11.

22. Wu LF, Koo M. Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia. *Int J Geriatr Psychiatry* 2016; 31(2): 120-7.

23. Zhang X, Xiao H, Chen Y. Evaluation of a WeChat-based life review programme for cancer patients: A quasi-experimental study. *Journal of Advanced Nursing* 2019; 75(7): 1563-74.

24. Zheng M, Zhang X, Xiao H. Effects of a WeChat-based life review program for patients with digestive system cancer: 3-arm parallel randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research* 2022; 24(8): e36000.

25. Bazghaleh M, Farsi R, Ghasempour S, Basirinezhad MH, Khosravi A, Abbasi A. The effect of spiritual reminiscence therapy on depression and hope among Iranian older adults: a quasi-experimental study. *Geriatric Nursing* 2024; 56: 328-36.

26. Shin E, Kim M, Kim S, Sok S. Effects of reminiscence therapy on quality of life and life satisfaction of the elderly in the community: a systematic review. *BMC Geriatr* 2023; 23(1): 420.

27. Istvandity L. Combining music and reminiscence therapy interventions for wellbeing in elderly populations: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract* 2017; 28: 18-25.

28. Woods B, O'Philbin L, Farrell EM, Spector AE, Orrell M. Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev* 2018; 3(3): Cd001120.

29. Liu Z, Yang F, Lou Y, Zhou W, Tong F. The Effectiveness of Reminiscence Therapy on Alleviating Depressive Symptoms in Older Adults: A Systematic Review. *Front Psychol* 2021; 12: 709853.

30. Fakhar F, Navabinejad S, Foroghan M. The effect of group counseling with therapeutic approach on the mental health of female elderly. *Salmand* 2008; 3(7): 58-65.

31. Cesetti G, Vescovelli F, Ruini C. The promotion of well-being in aging individuals living in nursing homes: a controlled pilot intervention with narrative strategies. *Clinical Gerontologist* 2017; 40(5): 380-91.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

CCBY-NC.4.0 DEED

The Effect of Reminiscence Therapy on Sleep and Hope: A Systematic Review

Mahsa Hosseini[1] , Soheila Shamsi Khani[2], Mahsa Rezaei[3]

Received: 18/06/24 Sent for Revision: 09/07/24 Received Revised Manuscript: 08/02/25 Accepted: 09/02/25

Background and Objectives: Reminiscence therapy or recounting the past is a non-pharmacological intervention method that reviews memories. This study aimed at determining the effect of Reminiscence therapy as a non-pharmacological psychological treatment method in people.

Materials and Methods: The present study was designed and conducted by considering the latest suggestions of PRISMA in April 2024. The method involved four main stages. Searches were performed in databases such as PubMed, Scopus, Web of Science, and Embase. Data extraction included the bibliometric data of each study, data related to the participants, data related to the intervention and control group, and the evaluated outcomes.

Results: In total, among 72 studies, 12 studies were related to the purpose of the present study. Among these 12 studies, 3 focused on sleep (2 studies on sleep quality and 1 study on insomnia), while 9 studies explored the impact on hope (7 studies on hope and 2 studies on despair). The duration of interventions ranged from 2 to 12 weeks and it was reported that the most common number of sessions held was 8, with each session lasting between a minimum of 25 minutes and a maximum of 2 hours.**Conclusion:** In all studies, the positive effect of memory therapy on improving sleep quality and hope was observed. So, memory therapy can be used as a non-pharmacological psychological intervention for people's well-being.

Key words: Reminiscence, Reminiscence therapy, Hope, Sleep, Systematic review

Funding: This study did not have any funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical considerations): Not applicable.

Authors' contributions:

- Conceptualization: Mahsa Hosseini

- Methodology: Soheila Shamsi Khani, Mahsa Hosseini

- Data collection: Mahsa Hosseini, Mahsa Rezaei

- Formal analysis: Soheila Shamsi Khani, Mahsa Hosseini

- Supervision: Soheila Shamsi Khani

- Project administration: Soheila Shamsi Khani

- Writing – original draft: Mahsa Hosseini, Mahsa Rezaei

- Writing – review & editing: Soheila Shamsi Khani, Mahsa Hosseini

Citation: Hosseini M, Shamsi Khani S, Rezaei M. The Effect of Reminiscence Therapy on Sleep and Hope: A Systematic Review. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2025; 23 (11): 1023-36. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.61186/jrums.23.11.1023]

1- MSc in Nursing, Shazand School of Nursing, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran
2- PhD in Nursing, Shazand School of Nursing, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran, ORCID :0000-0002-4652-4972
(Corresponding Author) Tel: (086) 38221799, E-mail: Shamsikhani@arakmu.ac.ir
3- BSc in Nursing, Student Research Committee, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

CCBY-NC.4.0 DEED